



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Listeriosis: un peligro diario para la comunidad Hispana

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de colaborar con en desarrollo de una mejor calidad de vida en la Comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre los peligros de la Listeriosis.

Cada año 2500 personas se enferman gravemente con Listeriosis en los Estados Unidos. Una de cada cinco de estas personas muere a consecuencia de esta enfermedad.



La Listeriosis es una enfermedad bastante difundida en la comunidad Hispana de los Estados Unidos. En Carolina del Norte, el último gran brote de Listeriosis se produjo en Winstom-Salem, Charlotte. En aquella ocasión se identificaron 13 pacientes con Listeriosis, de los cuales 11 fueron mujeres embarazadas. Como consecuencia de la listeriosis, 5 de estas mujeres abortaron, 3 mujeres tuvieron bebés nacidos muertos y, otras 3 mujeres tuvieron bebés que nacieron infectados por la enfermedad.

Debido a ello, la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte desea contribuir con la comunidad Hispana para evitarle este mal.

La Listeriosis en los alimentos: ¿cómo se presenta?

La Listeriosis es una enfermedad producida por la bacteria llamada *Listeria monocytogenes*.

Esta bacteria vive en la tierra, aguas servidas, material fecal, vegetación, ensilados, alrededor de donde se producen alimentos y, también los animales pueden tener *Listeria monocytogenes* sin estar enfermos, debido a lo cual, la bacteria se puede propagar hacia la carne y los productos lácteos.

Listeria monocytogenes: La bacteria oportunista

La bacteria *Listeria monocytogenes* aprovecha de las personas que tienen el sistema inmunológico (las defensas del organismo) más débil y les invade el organismo.

Las personas que mayor riesgo corren son las mujeres embarazadas, los fetos y bebés por nacer, las personas que sufren enfermedades crónicas (diabetes, cáncer, etc.) y las personas de mayor edad.

El periodo de incubación es de 7 a 30 días y el 85 a 90% de los casos requieren hospitalización.

El cuadro más grave de Listeriosis puede ocasionar consecuencias como: meningitis, septicemia, conjuntivitis, encefalitis, endocarditis, diversos problemas gastrointestinales, abortos, partos prematuros, bebés nacidos muertos.

Existe un 20% de probabilidades de que la persona muera.

Los síntomas más frecuentes de la Listeriosis

Los síntomas se pueden confundir con los de la gripe o influenza. Puede haber: fiebre alta, escalofríos, dolores musculares, diarrea, malestar estomacal.

En ocasiones la Listeriosis compromete el sistema nervioso central y entonces se pueden presentar: dolor de cabeza, rigidez de nuca, confusión, pérdida de equilibrio o convulsiones.

Si usted presenta estos síntomas debe consultar al doctor. Un examen de sangre puede determinar si sus síntomas se deben a la Listeriosis.

Los más afectados: los bebés por nacer

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, las mujeres embarazadas tienen una probabilidad 20 veces mayor que otros adultos sanos de contraer Listeriosis. Y, un tercio de los casos de Listeriosis ocurren durante los tres últimos meses del embarazo.

En ocasiones los síntomas de la Listeriosis pueden demorar hasta cuatro semanas en aparecer. La Listeriosis puede incluso no presentar síntomas, lo cual es todavía más peligroso en el caso de las mujeres embarazadas, ya que no pueden tomar medidas y de cualquier manera la Listeriosis se transmite al feto a través de la placenta. Las consecuencias podrían ser: partos prematuros, abortos, partos de fetos muertos o problemas graves de la salud del recién nacido como: retardo mental, parálisis, epilepsia, ceguera, trastornos cerebrales, cardíacos o renales.

Sugerencias para evitar la Listeriosis

1. **Limpiar:** Lávese siempre las manos y lave tablas de cortar, platos, utensilios, refrigerador con agua caliente y jabón.
2. **Separar:** Los alimentos listos para comer y las carnes, aves y mariscos crudos manténgalos separados de los vegetales, fruta, panes y otros alimentos que ya se encuentran listos para comer.
3. **Enfriar:** Refrigerar o congelar alimentos perecederos, incluyendo los que están listos para el consumo, antes que pasen dos horas.
4. **Temperatura:** Su refrigerador debe indicar una temperatura de 40o F (4° c) o menos. Su congelador debe estar a 0F (18C). Coloque un termómetro de refrigerador en el refrigerador y revíselo periódicamente.

Si pertenece a los grupos en riesgo NO COMA:

- Salchichas y fiambres, a menos que estén recalentados y bien calientes.
- Quesos blandos, como Feta, Brie, Camembert, quesos con vetas azules, queso fresco.
- Patés o productos de carne para untar, refrigerados. Sí se pueden comer los patés y los productos de carne para untar enlatados o que han sido procesados para conservarse sin que se deterioren.
- Pescados ni mariscos ahumados, salvo que estén cocidos en un guiso.
- Leche sin pasteurizar ni alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de NC, al 919-733-7366